El Libro de nuestra vida

LO QUE NOS DICE ESTE CAPÍTULO

YA conocemos la gran diferencia que existe entre ver y percebir; ahora debemos decir algo relativo a la memoria, sin la cual no puede haber verdadera percepción. La grandísima importancia de la memoria estriba precisamente en que hace posible la percepción aun de las cosas más elevadas. Sin la memoria no podríamos reconocer, ni aprender, ni saber. Estamos tan acostumbrados a usar la facultad de la memoria, que no podemos imaginar lo que seríamos si careciésemos de ella. De lejos vemos algo que viene a lo largo de un camino, y al cabo de un rato, percibimos que es un ser humano; después, por los vestidos, podemos decir que es un hombre y no una mujer; pero sin afirmar quién es. Por último, descubrimos que es una persona conocida. En este ejemplo vemos que la memoria obra en las clases más sencillas de percepción, y que merece que dediquemos algún espacio a su estudio.

CÓMO RECORDAMOS

AL tratar de un asunto tan interesante como el de la memoria, no incurrimos en el grave error de procurar entender la nuestra, sin estudiar antes todas las clases de memoria, dondequiera que se hallen. Procediendo de tal manera, el primer descubrimiento que se nos ofrece nos dice que, en mayor o menor grado, la memoria es propiedad de todos los seres vivientes. Desde muy antiguo se ha dicho que la memoria es una cualidad de todo género de nervios y células nerviosas, y tal afirmación es perfectamente cierta; pero no es toda la verdad.

Durante estos últimos años, los hombres han estudiado el modo de portarse los géneros más humildes de plantas y los de animales tan bajos y sencillos, que ni siquiera nervios ni células nerviosas se han desarrollado en ellos. Pues bien, aun en estos seres rudimentarios, primeros principios de vida, en los que no se vislumbra ni el menor asomo de cerebro, se descubren algunas manifestaciones de la memoria.

Toda materia viva recibe el nombre de protoplasma, y es un hecho que la memoria es atributo de todo protoplasma vivo, dondequiera que esté. En todos los seres, por sencillos que sean, encontramos que su manera de obrar está dispuesta a cambiar en consonancia con el cambio que experimente lo que les rodea. Esto significa que en cierto grado recuerdan; obran de distinto modo, porque antes ha ocurrido algo quizás tres veces, y la cuarta vez que esto sucede no se portan exactamente como lo hicieron la primera. No podemos decir qué cosa hay en la materia viva, si células nerviosas o células de otras especies, que la pone en condiciones de poder recordar, ni tampoco nos es posible presentar ejemplos de memoria de la categoría de aquellos en que nosotros recordamos una idea. Pero en los casos más sencillos, como, por ejemplo, cuando un animal se porta de distinto modo con respecto a la luz, porque es la segunda vez, y no la primera, que la ha visto, nosotros hemos de contentarnos con presumir lo que sucede, que debe ser lo siguiente: La primera vez hizo la luz una especie de marca, digámoslo así, en las células vivas, y las alteró; de manera que cuando la luz llegó por segunda vez, eran diferentes.

Muchos suponen que la materia viva nunca olvida. En efecto; cuando decimos que olvidamos, queremos significar sencillamente que no podemos recordar. Sin embargo, la cosa que decimos que hemos olvidado, permanece grabada en nuestra mente, y en cuanto alguno la nombra, la reconocemos. Si en realidad la hubiésemos olvidado, no la recordaríamos entonces. Es más: aun en el caso en que no podamos recordar una cosa por nosotros mismos, ni reconocerla cuando algún otro nos la recuerda, no podemos afirmar que la hemos olvidado realmente. Hay muchos casos en que un hombre parece haber olvidado enteramente, por ejemplo, ciertas palabras de algún idioma que aprendió y habló siendo niño; no puede recordarlas ni significan nada para él, cuando alguno se las recuerda. Pero él mismo demostrará

tal vez, que aquellas palabras perduran en su cerebro, cuando se vea agobiado por una enfermedad verdaderamente grave. Su cabeza estará entonces muy trastornada, y aquellas palabras, que no las había oído ni usado desde cincuenta años atrás, salen de sus labios. Lo más probable es que las emplee sin sentido alguno, y que no sepa lo que significan; pero lo cierto es que estaban en su cerebro.

DIFERENCIA ENTRE ACORDARSE Y RECORDAR

Casos como éstos nos enseñan con toda probabilidad que la materia viva no olvida; pero mejor que esto nos dicen que lo que llamamos memoria está muy lejos de ser una cosa única y sencilla. Lo que entendemos por un acto ordinario de la memoria, comprende tres *cosas*: 1.° el *puro recuerdo*, el cual no nos interesa mucho más que lo que a una mesa pudiera interesarle la remembranza de un golpe que haya recibido; 2.° el reconocimiento de lo que recordamos; 3.° la facultad de rememorar. Una persona cualquiera, a la que en un examen le preguntan: « ¿Qué es esto? » y que está persuadida de que lo ha visto antes más de cien veces, pero que en aquel momento no acierta a darle un nombre, sabe que la recordación no es cosa tan sencilla como suponemos algunas veces.

Pero el principio de todo acto de la memoria es la acción de una impresión en el cerebro. No hay duda de que esto es una cosa inmensamente distinta de la acción de un golpe en una mesa; sin embargo, nadie se agravie porque nosotros nos imaginemos aquella acción como si fuese algo semejante o, por lo menos, análogo al golpe material en la mesa. Y verdaderamente, la única palabra que acostumbramos emplear para expresarla, la palabra *impresión*, que cabalmente significa « *oprimir en* », sugiere una comparación de este género. Pues bien, puesto que tal es el principio de todo memoria, y ésta es el principio de todo cuanto nos hace seres humanos, nos interesa mucho saber hasta qué punto y por qué medios podemos perfeccionar esta facultad nuestra.

CUÁNDO ESTÁ MAS DESARROLLADA LA FACULTAD DE LA MEMORIA

Iríamos de tropiezo en tropiezo y de error en error, si no aprendiésemos antes, en primer lugar, a distinguir esta parte de la memoria de las otras partes, y después, a descubrir el cambio natural que esta facultad experimenta durante el tiempo en que crecemos desde la niñez hasta la edad madura.

Es muy verosímil que, en conjunto, la memoria se encuentra en su mayor grado de actividad cuando somos jóvenes, y tiende a disminuir incesantemente a medida que los años pasan por nosotros. Esto ofrece una excepción aparente, porque hay niños que en ciertas edades parecen capaces de aprender poesías y otras cosas, con mayor facilidad que podían haberlo hecho uno o dos años antes. Pero esto depende de que el cerebro ha llegado a ser perfecto en su acción; mas, después, la facultad de ser impresionado disminuye metódicamente.

Tal circunstancia nos explica algunos hechos tocantes a la memoria, que parecen muy singulares. Por ejemplo, sabemos que, en general, recordamos con más facilidad los sucesos recientes que los remotos, sin duda porque las cosas ocurridas mucho tiempo atrás están en un lugar más profundo de la mente, digámoslo así, y han sido cubiertas por otras nuevas.

POR QUÉ LOS ANCIANOS RECUÉRDAN MEJOR LAS COSAS ANTIGUAS

Pues bien, frecuentemente encontramos ancianos que, en lugar de recordar mejor las últimas impresiones, las recuerdan peor, y, si bien dudan y vacilan con respecto a los acontecimientos recientes, en cambio, se acuerdan con toda claridad de hechos ocurridos varios años antes. La explicación de este fenómeno está en que las nuevas impresiones han sido hechas en un cerebro que ha perdido su facultad de ser impresionado; mientras las antiguas se hicieron en una mente joven y muy impresionable, y el paso del tiempo no ha podido borrarlas, porque arraigaron profundamente.

Comparando diversas personas, en-

contramos en ellas grandes diferencias en esta funcion de la inteligencia. Se da por supuesto que la educación contribuye mucho a ello. Así pues, uno de los mayores fines de la educación es el de « ejercitar la memoria ». Pero, si por ejercitar la memoria queremos dar a entender que hacemos el cerebro más impresionable que lo que es por naturaleza, hemos de dejar bien sentado que no hay género alguno de educación que hasta ahora haya hecho esto, ni lo hará jamás.

Empezamos por decir que tales diferencias entre unas y otras personas son naturales. El hecho de que un hombre recuerda depende indudablemente del hecho que ha procurado recordar; por consiguiente, su educación es de suma importancia, porque ella nos ofrece grandes oportunidades para efectuar esa operación. Pero esto es una cosa enteramente distinta de un efecto en la mejora actual de la facultad de recordar, en cuanto concierne a esta primera parte de la memoria.

LA ÚNICA RAZÓN PARA APRENDER UNA COSA DE MEMORIA

Las diferencias en las personas respecto a lo dicho son enormes; pero hay diferencias naturales y no tenemos más remedio que aceptarlas como ellas son. Claro es que determinan gran diversidad en nuestras vidas, puesto que hemos visto que la memoria es el fundamento de otras muchas cosas; y, si bien los diversos géneros de memoria son necesarios para las distintas personas, como por ejemplo, el pintor, el ingeniero y el músico, hasta ahora las diferencias de la memoria son, en cierto modo, los principios de las diferencias en que cada cual obra.

Cierto es que el poder natural del cerebro de ser impresionado no puede aumentarse por ningún método de los que hasta ahora se han empleado para tal propósito. Hay cosas, en efecto, que es conveniente guardarlas en la mente y que, mediante la repetición, pueden fijarse en ella, y esto puede ser una razón para aprender de memoria; pero no hay método alguno de aprender de memoria que pueda aumentar la facultad del cerebro de retener las cosas. El aprender de memoria no perfecciona la facultad de recordar; en muchas ocasiones perjudica a la mente y la priva de pensar.

La única excusa posible en favor del aprender algo de memoria es que la cosa es digna de saberse. Estas cosas son numerosísimas y vendrá un tiempo en que tomaremos cuidadosamente a los niños, en la precisa edad en que les es más fácil fijar las ideas en la mente y deliberadamente utilizaremos aquellos años para meter en sus cerebros la mejor selección que podamos hacer de las cosas que todos debemos saber.

LAS COSAS QUE DEBEMOS SABER Y LAS QUE CONVENDRÍA QUE SUPIÉSEMOS

Hay cosas que tenemos obligación de saber y otras que deberíamos saberlas, si fuese posible. El número de estas últimas es mil veces mayor que el de las que pueden ser retenidas en la memoria por el hombre más sabio y más intruído que jamás haya existido. Por consiguiente, debemos poner todo nuestro empeño en la instrucción de los niños, haciendo la mejor selección de las cosas que puedan aprender y aprovechando el tiempo en que les sea más fácil grabarlas en la memoria. Debemos interrumpir las lecciones y variarlas para evitar la fatiga, porque cuando ésta empieza, acaba la memoria. Aunque la educación no puede mejorar la memoria natural, hay ciertas cosas en que aquélla, en el más amplio sentido de la palabra, puede hacerlo o hacer todo lo contrario. Todo lo que el cerebro está destinado a ser por su naturaleza y todo lo que está en su poder para perfeccionarse, aun la estructura y la salud de sus células y nervios, y por consiguiente, el éxito de su cometido, depende de la provisión de sangre que aquéllas y éstos reciben, y de no someterlos jamás a un trabajo excesivo.

Lo que llamamos educación, que con frecuencia es enteramente opuesta a la verdadera, muchas veces significa que perjudicamos el cerebro y echamos a perder la memoria, cabalmente cuando creemos estar perfeccionándola. Las

horas de escuela son por lo común demasiado largas; ningún niño debería tener fija la atención en una cosa más de una hora. La luz, y especialmente el aire, son escasos. El aire viciado infecta la sangre en todas partes y siempre; y la sangre impura trae consigo la infección y envenenamiento del cerebro.

UNA VIDA SALUDABLE AL AIRE LIBRE ES LA MEJOR AYUDA DE LA MEMORIA

De manera que si queremos cuidar nuestra memoria cuando somos jóvenes, lo primero que debemos hacer es llevar una vida saludable y, cuanto sea posible, al aire libre. De este modo es indudable que al cabo de algunos años, para cada cosa que recordemos de lo que haya sucedido dentro de casa, recordaremos dos, ocurridas de puertas afuera.

Pues bien, debemos estudiar todo lo posible las leyes de la mente, con el objeto de ver si hay algunas que nos ayuden a penetrar en ella hasta lo más profundo con la menor molestia. Sabemos que la memoria está en su mayor vigor cuando se disfruta de salud, y por esta razón, si ya no hubiera otras muchas, durante la salud es el tiempo de aprender; hemos indicado también que, por lo regular, para cada niño y niña hay un período de tiempo, de unos cinco años, durante el cual les es sumamente fácil aprender de memoria.

Vamos ahora a considerar los diversos métodos especiales de impresionar la mente. El primero es el de repetición. Todos sabemos que la repetición ayuda a grabar las cosas en el cerebro y, verdaderamente, el método de insistir una y otra vez sobre una misma cosa es el que más se ha empleado desde que se empezó a enseñar, por virtud del conocido hecho de que la práctica perfecciona. Pues bien, en tanto entendemos claramente que la repetición, si no favorece a la memoria misma, por lo menos ayuda a impresionarla, es justo que empleemos este método. Además hay ciertas cosas dignas de notar.

LA MEJOR MANERA DE RECORDAR LO QUE HEMOS OÍDO

Un buen método de aprender es escuchar lo que se habla y tomar nota de ello. En tales casos advertimos que los dos procedimientos de escuchar y anotar y repasar lo anotado, dan mejores resultados haciéndolos simultáneamente. Leyendo nuestras notas el mismo día en que las hemos tomado, recordaremos más de allí a un mes, que si las repasamos algunos días después. Cuando la repetición sigue inmediatamente a la primera impresión, ocurre como cuando el hierro se calienta por la primera impresión; la segunda es más eficaz, si no esperamos a que se le enfríe la primera.

Otro hecho importante es la diversidad de formas de repetición, y respecto a esto incurrimos casi todos en error. Podemos or una cosa «sin darnos cuenta de ella»; podemos leer o escribir algo, y aun repetirlo en alta voz, mientras nuestra atención está en otra parte. En tales casos toda nuestra labor es estéril; en vano procuraremos después recordarla; se ha agotado el ejercicio de la memoria. Así pues, no debemos procurar aprender cuando estemos cansados, porque la lección haya sido demasiado larga, ni cuando sentimos frío, hambre o sed.

POR QUÉ LA LECTURA NOS AYUDA A RECORDAR MEJOR QUE LA ESCRITURA

Cuando estamos enfermos no nos es posible atender, o mejor dicho, hacernos cargo de las cosas. Es indudable, y esto se ha demostrado un millón de veces, de todas las maneras posibles, que la repetición sin la atención es inútil. Probablemente es más que inútil, es perjudicial, porque inhabilita al cerebro para atender en otras ocasiones, sin contar con la pérdida de tiempo.

Es digno de notar el hecho de que la lectura cuidadosa, atenta e inteligente, de una cosa es un método de repetición, más eficaz que el copiar la misma cosa, por más que creamos lo contrario. Cuando copiamos, nuestra atención está, por lo común, más aplicada a la parte mecánica de lo que estamos haciendo, y de esta manera no atendemos tan bien, aunque parezca que trabajamos más.

En general, el secreto del recuerdo

está más en la atención que en otra cosa. Es muy difícil imaginar exactamente lo que es la atención ni qué sucede cuando atendemos. La diferencia entre atender y no atender estriba probablemente en que, cuando no atendemos, las impresiones que llegan al cerebro del mundo exterior se esparcen en todas direcciones a través de él. Los efectos de ellas se pierden casi todos, porque ninguno se fija en un lugar determinado, y también puede ser que, cuando no atendemos, las partes más importantes del cerebro están acaso inactivas, de modo que los resultados consiguientes nunca llegan a ellas.

EL MAL EFECTO EN LA MEMORIA DE REPETIR CONSTANTEMENTE UNA COSA

Pero cuando atendemos es probable que, no solamente estén en acción las partes más elevadas del cerebro, sino que todo esté cuidadosamente dispuesto y ordenado, de suerte que lo que penetra en él tomará un derrotero definido, llegará al lugar correspondiente y allí realizará cosas fijas y determinadas. Merece consignarse aquí que la repetición tiende a embotar la atención. Por lo regular, cuanto más repetimos, menos atendemos y, por consiguiente, menor es el resultado obtenido.

Puesto que la atención es el secreto de la memoria, veamos si podemos descubrir cuál es el secreto de la atención. Desde luego sabemos que la repetición no lo es. El secreto real de la atención es el interés; luego éste es la verdadera llave de la memoria. Cuando tenemos interés y atendemos, el ojo se sensibiliza, el oído se estira para oir, y el resto del cuerpo se mantiene en perfecta quietud, de manera que nada puede intervenir en la audición ni en la visión, y de este modo la impresión es más viva. Por propia experiencia sabemos todos que, cuando estamos escuchando una lectura interesante, toda nuestra mente está alerta, y que después hemos recordado muy bien lo que entonces oímos.



EL GATO Y EL CAZADOR

Cierto gato, en poblado descontento,
Por mejorar sin duda su destino
(Que no sería gato de convento),
Pasó de ciudadano a campesino.
Metióse santamente
Dentro de una covacha, mas no lejos
De un gran soto poblado de conejos.
Considere el lector piadosamente
Si el novel ermitaño
Probaría la hierba en todo el año.
Lo mejor de la caza devoraba,
Haciendo mil excesos,
Mas al fin por el rastro que dejaba
De plumas y de huesos,
Un cazador lo advierte, le persigue,
Y arma trampas y redes con tal maña,
Que al instante consigue
Atrapar la carnívora alimaña.
Llégase el cazador al prisionero:
Quiere darle la muerte:
El animal le dice: « Caballero,
Duélase de la suerte
De un triste pobrecito,
Metido en la prisión y sin delito ».
« ¿Sin delito me dices,
Cuando sé que tus uñas y tus dientes
Devoran infinitos inocentes? »
« Señor, eran conejos y perdices;
Y yo no hacía más, a fe de gato,
Que lo que ustedes hacen en el plato ».
« Ea, pícaro, muere.
Que tu mala razón no satisface ».

Conque sea la cosa que se fuere,
¿La podrá usted hacer si otro la hace?

SAMANIEGO.